

Das Angebot:

Wäre es nicht wunderbar, wenn Sie leichter Position beziehen und heiter und entspannt auch mal NEIN sagen könnten? Wäre das nicht Wellness für Ihre Seele?

Wir kümmern uns in „unseren Breiten“ meist um äußere Belange, pflegen mit Hingabe die Oberflächen im Haus, am Auto, bei der Kleidung und im Rahmen der Körperpflege. Auch Schönheitschirurgen haben vermehrten Zulauf...

Mit systemischen Aufstellungen kann man sich aber auch von innen her, sozusagen auf der Seelenebene, „reinigen“ und „entknittern“. Man könnte es so sehen:

Weniger Besorgnis = weniger Sorgenfalten bzw. weniger Kummerspeck!

Die spezielle Struktur der systemischen Selbst-Integration (SSI) stärkt äußerst effektiv und nachhaltig Ihre „Selbstwirksamkeit“ und senkt so Ihren persönlichen Stresspegel! Es handelt sich um eine sanfte Variante der Aufstellungsarbeit, die Elemente der Gestalt- und Verhaltenstherapie wie auch archaische Rituale mit einbezieht, was dieser Struktur eine ungeheure Effektivität verleiht. Der Schwerpunkt dieser Arbeit liegt in einem befreienden Wechsel der Perspektive sowie im Feststellen/Einnehmen und Halten Ihres persönlichen Raumes. „Schweres“ wird in Form von Steinen „zurückgegeben“. Schals auf dem Boden markieren „Grenzen“.



Regine Rudat-Krebs
Systemisch-psychologische Beraterin,
Jahrgang 1958, 2 Kinder

Geistige Gesundheit interessiert mich durchgehend seit frühesten Jugend.

Mit einer gutdotierten Stelle in der Planungsabteilung eines deutschlandweit agierenden Architekturbüros finanzierte ich mein 30-jähriges alternatives Studium. Die Vielzahl der Kurse und Seminare verändert und bereichert seit 1985 mein Leben, und inzwischen kann ich dieses reiche Wissen weitergeben.

SSI-Aufstellungsworkshops biete ich seit Januar 2014 in eigenen Räumen an. Seit 2010 werden meine Beiträge zu Kultur und Wellness in lokalen Magazinen publiziert.



Wellness für die Seele

Systemische „SELBST“ – Erfahrung

nach Dr. med. E.-R. Langlotz / München

Herzlich willkommen!

Sie interessieren sich für diese neue Form der Aufstellungsarbeit?

Der kanadische Psychiater E. Berne hat sich wie später auch sein Schüler Thomas A. Harris lange und erfolgreich mit unserer Kommunikation beschäftigt. Die von ihnen entwickelte Transaktionsanalyse (TA) erhellt verblüffend klar die drei Ebenen unseres Miteinanders.

Die von Dr. Langlotz entwickelte SSI ist nun ein Werkzeug, welches diese drei Bereiche systemisch verknüpft. Dadurch wird sie zu einem machtvollen Instrument für Herausforderungen jeder Art.

Die SSI arbeitet immer mit Stellvertretern der drei folgenden Persönlichkeitsanteile:

1. dem Aufstellenden selbst, als Stellvertreter des Eltern-Ichs (Ge- und Verbote)
2. einem „Kindlichen Selbst“, als Träger der Bereiche Freude, Trauer, Ärger, Spaß/Kreativität, Geborgenheit und Liebe
3. einem „Erwachsenen Selbst“, dem freien, moderierenden Anteil, der unschuldig ist, der es „nicht braucht gebraucht zu werden“ und dem es gut gehen darf! (ist oft noch „originalverpackt“!)

Wenn alle Anteile wieder belebt und miteinander verbunden sind und der Mittler, das Erwachsene Selbst, seiner Aufgabe (wieder) gerecht werden kann, entwickeln sich viele Lösungen fast von selbst.

Der neue Weg

Der bedeutende Unterschied zwischen Familienaufstellungen (FA) und der Systemischen SELBST-Integration nach Langlotz (SSI) kann folgendermaßen beschrieben werden:

Bei der FA stehen alle Familienmitglieder möglichst im Schulterchluss, und jeder Ausstieg oder Ausschluss aus dieser Symbiose wird als problematisch angesehen.

Der Erfolg der SSI basiert auf der absolut gegenteiligen Annahme: Bei dieser Aufstellungsvariante übt und erlebt man den Schulterchluss *mit den eigenen inneren Selbst-Anteilen*, würdigt das innere Kind und den inneren Freigeist neben dem Anteil, der für das Anerkennen und Einhalten von Regeln zuständig ist.

Jedes Familienmitglied ist „Kapitän auf einem eigenen Boot“, fährt aber natürlich gern auch mal mit den anderen Bootsinhabern eine Regatta oder zur „Kieler Woche“. Oder man liegt im selben Hafen vor Anker. Abgrenzung ist gesund und wird ausdrücklich gutgeheißen, in manchen Fällen, z.B. gegenüber „verwirrten“ Elternteilen, sogar betont. Ihnen gegenüber darf das innere Kind sich abgrenzen mit den Worten: „Ich achte das Leben, das ich durch dich habe indem ich es schütze – auch vor dir!“



systemische
SELBST-Integration
langlotz

Anmeldung / Kosten

- SSI-Teilnahme mit eigener Aufstellung 90 €
- SSI-Teilnahme mit eig. Aufst., Wiederholer 60 €
- SSI-Teilnahme als Stellvertreter 15 €
- Einzelberatung pro Stunde 60 €
(nach Terminabsprache)

Einverständniserklärung:

Hiermit melde ich mich verbindlich und selbstverantwortlich zur SSI Aufstellungsarbeit mit eigener Aufstellung / als Stellvertreter

am: an.

Name:

Anschrift:

Telefon:

Datum:

Unterschrift:

Kontakt / Termine:

Regine Rudat-Krebs
Lindenstraße 46
45894 Gelsenkirchen

Festnetz 0209 / 253 38
Mobil 0178 / 72 700 16

ssi-in-ge@t-online.de
www.system-rudat-krebs.de